



にこにこ通信



子育てふれあいセンターは・・・

就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。

ふれあいの場・であいの場・まなびの場として、たくさんの方に利用していただきたいと思っています。

ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来てくださいね。

利用時間について

月～金・日曜（土曜・祝日・年末年始除く）

午前9時～午後4時

★運動広場は、いつでも利用できます。



第4回

たかっこフェスタ

10/15(日) in 八千代小学校

千ヶ峰太鼓の皆さんの素晴らしい演奏で幕を開けた、たかっこフェスタ。3年ぶりに人数制限せずに開催することができました！八千代小学校の中庭と体育館には、260人の親子の笑顔があふれていました。

前日に、小学生ボランティアさんが作ってくれた段ボール迷路



千ヶ峰太鼓の皆さんの演奏



ねらってポン



復活！くるくるレインボー



新聞プールで宝探し



テラ・ドームさんのストローロケット

播州織のティッシュケース、杉原紙のくるみボタン、木の飾りなど、多可町産ものづくりコーナー



いずみ会さんの混ぜごはん試食

ご協力いただいたボランティアの皆さまのお陰で、ご来場のたくさんの方々に楽しんでいただけました。ありがとうございました！



子育てに悩んだ時は・・・

子育てふれあいセンター
職員

子育てに関する悩み
ちょっと誰かと話したいな...
気軽にお越しください！

子ども未来課
家庭支援員

家庭や子どもを取りまく
生活環境の悩み など
☎32-2385

アスパルきっず

☎32-5121

保健師

子どもの成長や
健康に関すること

気軽に相談に行けますよ！

栄養士

離乳食や子どもの
食生活に関すること

☆多可町子育てふれあいセンター <Email>kosodate@town.taka.lg.jp

〒679-1114 多可町中区岸上 224-17 TEL:(0795)32-2816 / FAX:(0795)32-2817

11月の予定

★活動場所・内容の変更、臨時休館等のお知らせは、HPまたはLINE公式アカウントをご覧ください。

ホームページ

LINE公式アカウント



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ☆第19回北播磨地区 子育てフェスティバル アスバル	3 文化の日	4
★「年度別親子あつまれ〜」「自主サークル活動」の内容については、在宅家庭配布の『ほかほかたより』をご覧ください。						
5 ・れもんの木 C エーデル芝生広場	6 ・R5年度生まれあつまれ〜 「紅葉を見に行こう」 余暇村公園	7	8 ☆命の授業 松井小学校	9 ☆西脇多可親子交流会 「葉っぱ遊びと焼きいも」 子育てふれあいセンター	10 ☆命の授業 杉原小学校	11
12	13 Ⓢ 赤ちゃんひろば 子育てふれあいセンター	14	15 ・R4年度生まれあつまれ〜 「音楽会」 子育てふれあいセンター	16 Ⓢ 学習会 「イライラしない子育て講座」 子育てふれあいセンター	17 ・R2〜3年度生まれあつまれ〜 「紅葉を見に行こう」 余暇村公園	18
19 ★家庭の日 ☆さくらんぼサークル (多胎児サークル) 「焼きいもパーティー」 子育てふれあいセンター ・れもんの木 C 子育てふれあいセンター	20 Ⓢ 働き方セミナー 子育てふれあいセンター	21 ・ほかほか C 子育てふれあいセンター	22 Ⓢ おでかけひろば 竹谷山溪谷	23 勤労感謝の日	24 ・R2〜3年度生まれあつまれ〜 「親子クッキングと おはなししましゅう」 子育てふれあいセンター ☆とととひろば 子育てふれあいセンター	25
26 Ⓢ 子育て応援講座 「遊びでぐんぐん伸びる子ども」 八千代コミュニティプラザ	27 ・R5年度生まれあつまれ〜 「秋の自然物で製作」 子育てふれあいセンター	28 Ⓢ ベビーマッサージ 子育てふれあいセンター ☆マタニティひろば 子育てふれあいセンター	29 ♥2 か月教室 子育てふれあいセンター <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; width: fit-content;">午前中「あそびのひろば」は使用できません。</div>	30 ・R4年度生まれあつまれ〜 「さつまいもクッキング」 子育てふれあいセンター ・ユニキッズ C 子育てふれあいセンター		

日曜日のイベントです!



多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のお知らせ

子育て応援講座・・・申込必要

と き：11月26日(日) 10:00~11:30
 ところ：八千代コミュニティプラザ
 内 容：「遊びでぐんぐん伸びる子ども」
 講 師：山崎清治氏(生涯学習サポート兵庫 理事長)
 *詳細は、チラシをご覧ください。

「焼きいもパーティー」・・・申込不要

と き：11月19日(日) 10:00~11:30
 ところ：子育てふれあいセンター
 持ち物：お茶

たくさんの人たちの手で、センターの環境がよくなっています。

日曜勤務のシルバーさん(足立さん・草譯さん)が、花を持ってきてくださっています。



ありがとうございます。

コークゼミ(地域共生推進協議会)のみなさんが、毎月季節の掲示をしてくださっています。



ボランティアサークル

れもんの木



医療的ケア児・難病の子どもとその家族の居場所です。詳しいことを知りたい方は、センターへご連絡ください。

と き：11月19日(日) 10:00~11:30
 ところ：子育てふれあいセンター
 内 容：焼きいも&おしゃべりしましょう

「多可町ふれあいまつり」に
 “レモネードスタンド”を出店します!

と き：11月5日(日) 10:00~15:00
 ところ：エーデル芝生広場

赤ちゃんが参加できます！



☆赤ちゃんひろば・・・申込不要

と き： 11月13日(月) 10:00~11:30
と ころ： 子育てふれあいセンター
内 容： 身体測定・スキンシップあそび
情報交換・フリートーク
持ち物： 母子手帳



★今月のゲストサポーターは・・・★

あひさまにここクリニックの保健師さんです。

*都合により変更になる場合があります。

☆ベビーマッサージ・・・申込不要

と き： 11月28日(火) 10:00~11:30
と ころ： 子育てふれあいセンター
講 師： 藤原 彩美さん
(わらべうたベビーマッサージインストラクター)

持ち物： バスタオル・レジャーシート(一人用)
水分(ミルク・お茶 など)



*予防接種後48時間は、できませんので、
気をつけてください。

誰でも参加できます！



☆北播磨地区子育てフェスティバル・・・申込必要

と き： 11月2日(木) 10:00~11:30
と ころ： アスパル
内 容： 防災うんどうかい
持ち物： お茶、上靴

*西脇市、加西市、加東市、多可町の親子
が集まって、交流をします。

☆学習会・・・申込必要

と き： 11月16日(木) 10:00~11:30
内 容： 「イライラしない子育て講座②」
講 師： 寺尾聡子さん

(CPA 認定講師・養育里親)

持ち物： お茶

託児用荷物 (託児希望の方)

*お茶・オムツ・着替えなど、ひとまとめにしておいてください

*具体例を交えながら、わかりやすく子ども
のかかわり方のコツを教えてください。

*5回シリーズですが、途中からの参加も
可能です。

☆「命の授業」協力・・・申込必要

■松井小学校

と き： 11月8日(水) 10:15~11:30

■杉原谷小学校

と き： 11月10日(金) 10:15~11:30

持ち物： お茶、母子手帳(可能な方)

内 容： 10:15 説明・班分け

10:50 親子とのふれあい体験

・小学生からの質問タイム(妊娠・出産・育児 など)

・乳幼児とのふれあい体験

11:30 終了

☆おでかけひろば・・・申込不要

と き： 11月22日(水) 10:00~11:30
と ころ： 竹谷山溪谷(八千代区俵田)

*雨天：八千代コミュニティプラザ

持ち物： お茶

*紅葉のトンネルをくぐり、多可町の秋を
満喫しましょう。

～西脇多可親子交流会～

☆みんなのひろば・・・申込不要

と き： 11月9日(木) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

内 容： 葉っぱあそびと焼きいも

持ち物： お茶

*西脇市の親子のみなさんといっしょに、
葉っぱで思いきり遊んだ後は、焼きいも
食べて、秋を楽しみましょう。

☆てとてとひろば(発達相談の日)・・・申込必要

と き： 11月24日(金) 10:00~11:30

と ころ： 子育てふれあいセンター

講 師： 市位 葉子さん(学校心理士)

*いっしょに遊びながらお子さんの様子
を見て、アドバイスしていただきます。

ボランティアサークル「ユニキッズ」

と き： 11月30日(木) 13:00~15:00

と ころ： 子育てふれあいセンター

～ ゆっくりお話ししましょう! ～

*託児もあるので、お子さんと一緒に参加できます。
気軽に、お越しくださいね!

マタニティひろば

妊婦さん同士、おはなししましょう。



と き： 11月28日(火) 10:00~

と ころ： 子育てふれあいセンター

申込みは、すべて
こちらからできます。



教えて！ 栄養士さん 塩分について

毎日の食事で摂っている塩分。摂りすぎると、高血圧などの病気になるのではと思いつつ、美味しさを求めて入れすぎてしまうことも…。そんな塩分について、健康課の栄養士、岩本さんに教えてもらいました！



今回、いずみ会の食育教室のときに、それぞれのご家庭のみそ汁を持ち寄り、塩分濃度を計測しました。

〈判定基準〉

うす味	標準	濃い味
0.4~0.6%	0.8~1.0%	1.2%~1.6%

参加者のみそ汁の塩分濃度は、0.8~1.2%でした。

「濃い味だったからうす味に心がけないと！」という気持ちも大切ですが、重要なのは「汁物の量」と「頻度」です。

濃い味だけど、具たくさんで、汁の量が少ないのであれば良いと思いますし、うす味や標準でも、具が少なくほぼ汁で、1日数回飲むということであれば、気をつけてほしいと思います。

わが家はどのパターンかなと見つめ直し、みそ汁=具たくさん=野菜がとれる副菜になればうれしいです。



塩分チェックできます！

わが家のみそ汁の塩分濃度はどのくらいなの？

気になるところですよ。そんな方は、子育てふれあいセンターに塩分測定器を置いてありますので、みそ汁をご持参ください。一度計ってみましょう！

ちなみに…

いずみ会の食育教室では毎回、いりこでだしを取り、みそは1人前大さじ1/2にしています。食育教室では参加者から「みそ汁がおいしかった。」と好評です。

いずみ会のみそ汁の分量は4人分で水3カップ(600ml)

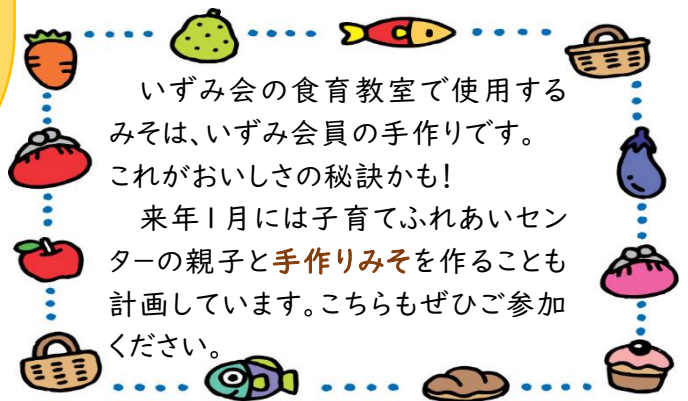
いりこ 15g

みそ大さじ2です。

旬の野菜を入れるように心がけています。



いずみ会キャラクター
「多可いずみ」さん



いずみ会の食育教室で使用するみそは、いずみ会員の手作りです。

これがおいしさの秘訣かも！

来年1月には子育てふれあいセンターの親子と手作りみそを作ることも計画しています。こちらもぜひご参加ください。



子育てふれあいセンターへのご意見、おたよりの感想など、自由に記入いただき、お寄せください。
☆センターの“にこにこポスト”に入れてね！